

おうちの方と読みましょう

10月 保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。



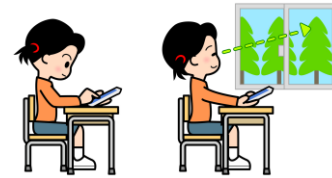
スマホ、タブレット、パソコン等を使う機会が増えています。上手に使って、目を大切にしていきましょう。ふだんはあまり考えない目の健康について考えてみてください。

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは…

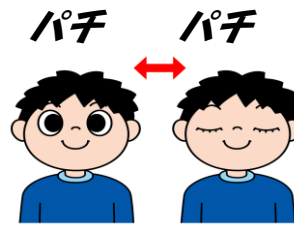
画面から目を 30cm以上
はなそう！（猫背に注意！）



長時間、連続で使わずに目を休ませよう
（遠くを見て目を休めよう）



目が乾燥しないよう意識的にまばたきをしよう



寝る1時間ほど前からは使わない！



なぜ、ゲームがやめられなくなるの??

ゲームをクリア(こう略)したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない(依存)状態になります。



長い間遊ぶ習慣が続くと…

感情をコントロールする働きがある前頭葉の働きが低下します。

ゲームの遊びすぎをふせぐには…

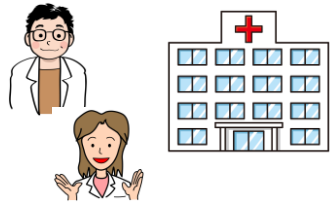


- ① 1日の生活をふり返る …ゲームの時間をどうやったら減らせるか考えてみましょう！
- ② ゲーム以外のことにちよう戦する…ゲーム以外で楽しみが持てる方法を探してみましょう。
- ③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める…時間、場所、ねる時間など。

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。

目にゴミが入ったときは…

「目がかゆいのでこすったら目がとても痛くなった!」
と、目を真っ赤にして保健室に来室する人が多くいます。
目は絶対に こすらないようにしてくださいね。




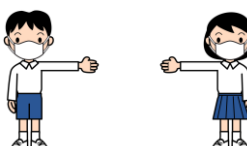
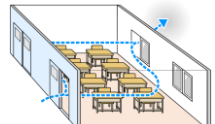
<p>絶対にこすらない! (角膜が傷ついてしまうか もしれません)</p> 	<p>小さいゴミはゆっくりと まばたきを!</p> 	<p>洗面器に水をはって 目をパチパチさせよう</p> 	<p>ゴミがとれないときは、 眼科医院を受診しよう</p> 
--	---	--	---

～感染症を予防しよう～ 様々な感染症が発生しています!!

本校では、9月に新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、水痘、インフルエンザが発生しました。

町田市内の小中学校においては、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザによる学級閉鎖が実施されました。引き続き、ご家庭でもお子様の健康管理にご配慮いただき、感染予防にご協力をお願いいたします。

「ウイルス」を体の中に入れていないために

<p>こまめに手洗い</p> 	<p>咳エチケット</p> 	<p>目・鼻・口を さわらない</p> 	<p>人との距離をとる</p> 	<p>換気をする</p> 
--	---	---	--	--

「めんえき」を高めるためには…

<p>十分なすいみん</p> 	<p>バランスの とれた食事</p> 	<p>てきどな運動</p> 	<p>ストレスの発散</p> 	<p>よく笑う</p> 
--	--	---	--	---

年に数回…お子様の頭髪チェックをお願いします!

アタマジラミは、一年を通して発生がみられます。お子様に発生していないか、頭髪のご確認をお願いいたします。かゆみなどの症状がない場合でも発生の有無をご確認ください。耳の後ろや後頭部など、よくご確認ください。発生がみられた場合は、すぐに医師の診察を受け、薬剤シャンプー、すきぐしを使った完全駆除をお願いします。また、発生の状況を確認するため及び感染拡大を防ぐために学校にもご連絡をお願いいたします。

※アタマジラミは不潔な生活習慣が原因で発生するものではありません。

